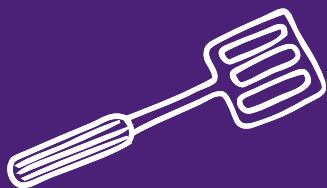


PANCAKES

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	358	349	344	334
Lipides	g	35,9	33,8	31,2	25,7
Glucides	g	1,2	3,5	8	17,6
Protéines	g	7,7	7,7	7,8	7,8



		4:1	3:1	2:1	1:1
KetoCal® 4:1 poudre Neutre	g	26	23	18	10
Beurre	g	8	8	8	8
Œuf battu	g	30	30	30	30
Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	8	8	10	10
Huile	mL	5	5	5	5
Eau	mL	4	4	4	4
Lait écrémé	mL	0	5	10	25
Farine	g	0	3	8	14
Sucre	g	0	0	1	6



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **10 min.**



Portion **3 pancakes** (1 pour les formules 3:1 et 2:1)

Desserts

PANCAKES

- Faire fondre le beurre, ajouter les œufs, la crème fraîche, l'huile, (+/- sucre), le lait et bien mélanger.
- Dissoudre **KetoCal® 4:1** (+/- farine) dans l'eau, puis ajouter le à la préparation.
- Mettre une goutte d'huile dans une poêle anti-adhésive puis verser 1/3 du mélange. Chauffer à feu moyen jusqu'à obtenir une couleur dorée. Répéter l'opération 2 autres fois.

